セラバンド　ショルダープーリー　取扱説明書

【安全上の注意】

・本製品は本来の用途以外のご使用はお控え下さい。

・エクササイズを始める前に医療従事者にご相談下さい。

・療法士や医師の指導に基づいてご使用ください。

・本製品は玩具ではございません。お子様がご使用する場合は医師にご相談下さい。

・ご使用前に本製品に不具合、断線、摩耗がないかご確認下さい。
　破損していた場合はすぐにお取替え下さい。

・エクササイズ中に痛みを感じた場合、医師にご相談下さい。

・ご使用時は手を滑らせないよう、ハンドルをしっかりと握って下さい。

・ドアにきちんと固定されているかご確認の上、ご使用下さい。

・ご使用時、ロープは決して体に巻き付けないで下さい。

・エクササイズを行う前にドアは閉め、必ず施錠をして下さい。エクササイズ中にドアが開くことがないよう、
　また誰もドアを開けないようにご注意下さい。

・ご使用の前にハンドル下部のひもの結び目がしっかり結ばれているか、ご確認下さい。

【使用方法】

・療法士や医師の指導に従い、エクササイズを行ってください。

・エクササイズを行う際には本製品がきちんと固定されているか、下記の方法にてご確認下さい。

①エクササイズを行うスペースがあるかをご確認ください。
②ドアを閉めた際にドアアンカーが反対側に来るように、本製品をドアの上部、またはサイドに引っ掛けて下さい。
③ドアを閉め、施錠してからエクササイズを始めて下さい。使用中にドアが開かないように注意して下さい。
④より安全にご使用頂くために、本製品を引っ掛けるドアの隙間が 2.5cm 以上ある場合は、使用を避けて下さい。

・ドア枠に正しく取り付けてエクササイズを行ってください。エクササイズの内容は、医
　師の指導に基づいて行うようにして下さい。

・ロープの長さを調節するには、ハンドル下部の結び目の位置を変えて下さい。

・エクササイズ状況を把握するには、ロープの色分けされている部分が、どれだけ滑車部
　分（中央部）へ近づいているかをチェックして下さい。

【色分けされているロープの使用方法】

●黒いマークについて

ロープには 15cm 間隔で黒い印がついています。

滑車部分（中央部）を中心にロープを左右対称の長さにした状態で、中央部から順番に 1、2、3、4、5 となっています。

●フィードバック

どんなエクササイズを行う際にも、滑車部分にどの位置の黒い印がきているかを確認して下さい。可動域いっぱいに動かした時に滑車部分に来る黒い印の位置も確認して下さい。

この位置を目安にして、エクササイズ中でも可動域が改善されたかどうかを一目見て確認することができます。

●よりわかりやすく、正確なエクササイズ指導のために

一目見て可動域の改善具合を確認できることに加えて、医師がよりわかりやすく、正確なエクササイズ指導を行う際にも使用できます。

エクササイズの目標設定や、無理なエクササイズをしないためのガイドラインとしてもお使いいただけます。